

**HUBUNGAN PENERIMAAN PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PADA SISWI
DI SMP NEGERI 5 SRAGEN TAHUN 2015**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
NOVITA ERWINDASARI
201410104299**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENERIMAAN PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PADA SISWI
DI SMP NEGERI 5 SRAGEN TAHUN 2015**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Novita Erwindasari
201410104299**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi pada
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang DIV
STIKES 'Aisyiah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Rusminingsih, S.ST.,M.Kes

Tanggal : 4-7-2015

TandaTangan :

HUBUNGAN PENERIMAAN PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWI DI SMP NEGERI 5 SRAGEN¹

Novita Erwindasari², Rusminingsih³

INTISARI

Latar Belakang : Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas tidak sepenuhnya dapat diterima oleh remaja. Mereka khawatir akan perubahan fisik yang terjadi. Hal itu menyebabkan terjadinya kecemasan pada remaja dan mereka melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan tubuh seperti keinginannya.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan penerimaan perubahan fisik masa pubertas terhadap tingkat kecemasan remaja di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015.

Metode : Desain penelitian dengan menggunakan korelasi analitik. Metode pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik pengambilan sampling secara *simple random sampling*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 125 responden. Uji statistic dengan menggunakan *Chi-Square*.

Hasil : Berdasarkan hasil uji statistic *Chi-Square* menunjukkan p-value 0,024 menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($0,024 < 0,05$) dengan *coefficient contingency* sebesar 0,265 dengan tingkat keeratan yang rendah.

Simpulan : Ada hubungan penerimaan perubahan fisik masa pubertas terhadap tingkat kecemasan remaja pada siswi di SMP N 5 Sragen tahun 2015.

Saran : Diharapkan dapat menjadi sumber informasi sehingga seorang remaja yang sedang mengalami masa pubertas mengerti bahwa perubahan fisik yang terjadi pada dirinya merupakan hal fisiologis sehingga kecemasan yang dialami dapat berkurang.

Kata kunci : Penerimaan Perubahan Fisik , Tingkat Kecemasan
Kepustakaan : Al-Qur'an, 18 buku, 5 jurnal, 1 browsing internet
Jumlah Halaman : xi, 58 halaman, 2 gambar, 9 tabel, 11 lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Pembimbing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL CHANGES ACCEPTANCE DURING PUBERTY PERIOD AND ANXIETY LEVEL AMONG FEMALE STUDENTS AT SMP NEGERI 5 SRAGEN¹

Novita Erwindasari², Rusminingsih³

ABSTRACT

Background: During puberty period, physical changes are not always be accepted by adolescents. These physical changes may lead worry among adolescents, which trigger them to do any efforts to get physical condition as they wish.

Objective: The objective of this research was to determine the correlation between physical changes acceptance during puberty period and anxiety level among female students at SMP Negeri 5 Sragen in 2015.

Research Method: This research was analytic correlation study with cross sectional time approach. Simple random sampling was employed as sampling technique for 125 respondents. This study was conducted Chi-Square test as statistical.

Result: Based on Chi-Square test, there was significant correlation between two variables with p-value 0,05 ($0,024 < 0,05$) and low level of coefficient contingency value (0,265).

Conclusion: There was significant correlation between physical changes acceptance during puberty period and anxiety level among female students at SMP Negeri 5 Sragen in 2015.

Suggestion: School principle should provide more information about physical or physiology changes during puberty period, in order to increase the readiness of puberty related issues, and to decrease the anxiety level among students.

Keywords	: physical changes acceptance, anxiety level
Bibliography	: 18 books, 5 Journals, 1 website, Al-Qur'an Holy book
Pages	: i-xii, 58 pages, 2 figures, 9 tables, 11 appendices

-
1. Title of the Paper
 2. Students of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta
 3. Lecturer of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah periode yang paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah ia mampu bertahan hidup (*survive*), dimana secara fisik ia akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Berbagai macam perubahan dan perkembangan terjadi sangat cepat, baik secara fisik maupun psikososial (Waryana, 2010). Ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja, yaitu perubahan emosi, peran, minat, pola perilaku (Depkes, 2012).

Umumnya, remaja putri tampak kurang menyukai perubahan fisik ketika beranjak remaja, khususnya mengenai perubahan lemak tubuh (Al-mighwar, 2006). (Merriyana, 2012). Hal itu menyebabkan terjadinya kecemasan yang menyebabkan remaja putri seringkali malu dan menutup diri terhadap lingkungan. Sehingga masa puber bisa tidak bahagia karena tidak sedikit dari kebahagiaan mereka terganggu dengan munculnya kecemasan akan tubuhnya yang berubah dan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Semua perubahan yang terjadi pada fisiknya disadarinya dan dia pun memiliki persepsi yang pasti tentang penampilan diri. Dia merasa cemas bila dirinya tidak menarik atau bila penampilannya tidak sesuai dengan yang semestinya (Al-Mighwar, 2006).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember di SMP Negeri 5 Sragen didapatkan dari 10 siswi, sebagian besar (50%) siswi mengatakan tidak menginginkan peningkatan berat badan yang mereka alami saat melewati masa pubertas karena kurang percaya diri tampil didepan umum, yang mana tiga diantaranya mengalami anoreksia dan gastritis, satu siswi menurunkan berat badan dengan minum obat, kemudian 30% siswi mengatakan merasa takut wajahnya tidak cantik lagi karena tubuhnya berjerawat dan semua dari mereka menggunakan cream dokter untuk menghilangkan jerawat tetapi satu siswa diantaranya justru mengalami iritasi pada wajahnya, selain itu juga terdapat 20% siswi yang mengatakan bahwa merasa lebih cantik dan menarik sehingga lebih percaya diri.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dengan menggunakan korelasi analitik. Metode pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik pengambilan sampling secara *simple random sampling*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 125 responden. Uji statistic dengan menggunakan *Chi-Square*.

HASIL

Analisis Univariat

1. Penerimaan Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Siswi

Tabel 7. Distribusi Frekuensi tentang Penerimaan Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Siswi di SMP Negeri 5 Sragen, 2015

Penerimaan Perubahan Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Baik	68	54,4
Baik	57	45,6
Jumlah	125	100,0

Berdasarkan hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa siswi di SMP Negeri 5 Sragen yang memiliki penerimaan tidak baik terhadap perubahan fisik masa pubertas sejumlah 68 siswi (54,4%) dan siswi yang memiliki penerimaan baik sejumlah 57 siswi (45,6%).

Berdasarkan distribusi jawaban kuesioner penerimaan perubahan fisik masa pubertas diketahui bahwa sebagian besar siswi di SMP Negeri 5 Sragen memiliki penerimaan yang tidak baik terhadap bentuk tubuh yang gemuk karena merasa rendah diri dan kurang diterima di kalangan teman sekelas yaitu sejumlah 85 siswi (68%).

2. Tingkat Kecemasan Siswi dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas

Tabel 8. Distribusi Frekuensi tentang Tingkat Kecemasan Siswi dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Siswi di SMP Negeri 5 Sragen, 2015

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	36	28,8
Cemas Ringan	35	28,0
Cemas Sedang	40	32,0
Cemas Berat	14	11,2
Jumlah	125	100,0

Berdasarkan hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa siswi di SMP Negeri 5 Sragen yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas yaitu sejumlah 36 siswi (28,8%), sedangkan siswi yang mengalami cemas ringan sejumlah 35 siswi (28%), cemas sedang sejumlah 40 siswi (32%), dan siswi yang mengalami cemas berat sejumlah 14 siswi (11,2%).

Berdasarkan tabel umur dan hasil distribusi jawaban kuesioner, sebagian besar siswi yang mengalami kecemasan adalah siswi yang berumur 15 tahun, yaitu sejumlah 57 siswi (45,6%).

Analisis Bivariat

1. Hubungan Penerimaan Perubahan Fisik Masa Pubertas dengan Tingkat Kecemasan Siswi

Tabel 9. Hubungan Penerimaan Perubahan Fisik Masa Pubertas terhadap Kecemasan Siswi di SMP Negeri 5 Sragen, 2015

Penerimaan Perubahan Fisik	Kecemasan									
	Tidak Cemas		Cemas Ringan		Cemas Sedang		Cemas Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Baik	13	19,1	18	26,5	28	41,2	9	13.2	68	100,0

Baik	23	40,4	17	29,8	12	21,1	5	8,8	57	100,0
Total	36	28,8	35	28,0	40	32,0	14	11,2	125	100,0

p-value = 0,024 Koefisien = 0,265

Berdasarkan hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa siswi yang tidak menerima perubahan fisik masa pubertas mengalami tingkat kecemasan dengan kategori cemas ringan sejumlah 18 siswi (26,5%), cemas sedang sejumlah 28 siswi (41,2%) dan cemas berat sejumlah 9 siswi (13,2%) sedangkan siswi yang menerima perubahan fisik masa pubertas tidak mengalami kecemasan yaitu sejumlah 23 siswi (40,4%).

Berdasarkan uji Chi Square diperoleh p-value 0,024 dan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,265. Oleh karena p-value $0,024 < \alpha$ (0,05), maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara bermakna penerimaan perubahan fisik masa pubertas dengan kecemasan pada siswi di SMP Negeri 5 Sragen. Nilai koefisien kontingensi didapat sebesar 0,265 yang terletak antara 0,20-0,40, ini menunjukkan hubungan tersebut memiliki tingkat keeratan yang rendah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji Chi Square diperoleh p-value 0,024 dan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,265. Oleh karena p-value $0,024 < \alpha$ (0,025), maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara bermakna penerimaan perubahan fisik masa pubertas dengan kecemasan pada siswi di SMP Negeri 5 Sragen.

Penerimaan perubahan fisik berhubungan dengan kecemasan pada siswi disebabkan remaja yang telah menerima perubahan fisik yang dialaminya akan lebih memahami dan menerima perubahan yang terjadi pada dirinya hal ini membuat remaja lebih siap dalam menghadapi persoalan sehingga remaja akan terhindar dari rasa cemas. Remaja yang telah menerima perubahan fisik pada dirinya memungkinkan remaja merasa nyaman terhadap penampilan fisik dan bangga akan kemampuan yang dimiliki tubuhnya. Hal ini tentu berbeda jika remaja putri kurang menerima perubahan fisik saat pubertas, remaja putri tentu akan menutup diri terhadap lingkungan dan merasa malu, sehingga hal ini dapat memicu kecemasan.

Hal ini sebagaimana yang dinyatakan oleh Al-Mighwar (2006) bahwa remaja putri yang kurang menyukai perubahan fisik ketika beranjak remaja, akan menyebabkan remaja putri seringkali malu dan menutup diri terhadap lingkungan dan menimbulkan kecemasan.

Al-Mighwar (2006) juga menambahkan bahwa semua perubahan yang terjadi pada fisiknya disadarinya dan dia pun memiliki persepsi yang pasti tentang penampilan diri. Dia merasa cemas bila dirinya tidak menarik atau bila penampilannya tidak sesuai dengan yang semestinya. Adanya perubahan penampilan anak laki-laki dan perempuan menimbulkan kecemasan tentang kenormalan ciri-ciri fisik yang berbeda.

Hasil penelitian Permatasari (2012) sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Hurlock (2007) bahwa penilaian mengenai tubuh yang negatif dapat

menimbulkan kecemasan dan menimbulkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan, dan demi mendapatkan kepuasan mengenai bentuk tubuh mereka, remaja akan cenderung melakukan pola pengontrolan berat badan dalam bentuk apapun, sehingga menimbulkan anorexia nervosa. Anorexia nervosa dapat diartikan sebagai aktivitas untuk menguruskan badan dengan melakukan pembatasan makan secara sengaja dan melalui kontrol yang ketat. Penderita anorexia sadar bahwa mereka merasa lapar namun takut untuk memenuhi kebutuhan makan mereka karena bisa berakibat naiknya berat badan. Perhatian terhadap penampilan kondisi fisik mereka yang berlebihan dapat menyebabkan adanya perasaan cemas dan takut penampilan kondisi fisik mereka menjadi tidak sempurna, ini menunjukkan penerimaan diri yang dimiliki rendah, sehingga remaja perempuan dapat mengalami kecenderungan anorexia nervosa. Dari penelitian ini membuktikan bahwa penerimaan diri remaja yang rendah akan kondisi fisik dirinya dapat menimbulkan kecemasan sehingga memunculkan kecenderungan anorexia nervosa.

Remaja yang tidak menerima perubahan fisik saat pubertas akan mengalami kecemasan, hal ini karena remaja merasa tidak nyaman terhadap perubahan berat badan, kegemukan, haid, dan ciri-ciri seks sekunder. Pada awal masa puber, badan anak-anak sering bertambah berat, dan hal ini akan membuatnya gelisah. Berbadan gemuk dianggap kurang menarik. Kecemasan terhadap haid juga menjadi pengalaman yang traumatis, khususnya bila diiringi muntah-muntah dan kekejangan organ tubuh. Tidak sedikit anak yang cemas bahwa banyak mengeluarkan darah akan menyebabkan kematian.

SIMPULAN

Ada hubungan antara penerimaan perubahan fisik masa pubertas dengan tingkat kecemasan remaja pada siswi di SMP Negeri 5 Sragen.

SARAN

Diharapkan mampu untuk memahami perubahan fisik yang terjadi pada dirinya karena merupakan hal yang wajar, sehingga dengan memahami dan menerima perubahan fisik pada diri sendiri kecemasan menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

Abelson J, Khan S, Liberzon (2007). Axis Activity in Patients with Panic Disorder: Review and Synthesis of four Studies. *Depression and Anxiety*. Pubmed.24:66–76.

Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri*. Bandung : PT.Refika Aditama.

Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi remaja*. Bandung : Pustaka Setia.

Bahiyatun. (2006). *Buku Ajar Bidan Psikologi Ibu dan Anak*. Jakarta :EGC

- Dariyo, Agus. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Deardorff Julianna, Ph., Hayward Chris., Kimberly,A. & Agras Stewart (2007). Puberty & Gender Interact to Predic Social Anxiety Symptoms in Early Adolesence. *Journal of Adolescencent Healt* (41) pp. 102-104.
- Fatimah, Enung. (2008). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung : Pustaka Setia.
- FionaK, Mensah (2013). Early Puberty and Childhood Social and Behavioral Adjusment. *Adolecent Health*.
- Herman, Ade Surya. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Hurlock, E. B. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta : Erlangga.

